

令和5年度

糖尿病予防友の会

山茶花クラブ



山茶花クラブでは、血糖値が少し高い人、治療中の人などが集まり、仲間同士だからこそわかり合える悩みを共有し、励まし合って学習をしています。気軽に参加できる会です。皆様のご参加をお待ちしています！

月 日	時 間	内 容	場 所
4月3日(月)	10:00～11:30	情報交換・運動	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
5月1日(月)	10:00～11:30	運動について (運動指導士の実技・講話)	さわやか会館3階 多目的室
6月5日(月)	10:00～11:30	糖尿病の話(保健師の講話) 情報交換	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
7月4日(火)	10:00～11:30	楽しく運動 ポッチャ	さわやか会館3階 多目的室
8月7日(月)	10:00～11:30	お口の話 (歯科衛生士の講話)	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
9月4日(月)	10:00～11:30	情報交換・運動	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
10月2日(月)	10:00～11:30	栄養の話 (管理栄養士の実演・講話)	さざんか会館3階 栄養指導実習室
11月6日(月)	10:00～12:00	ウォーキング (雨天時:情報交換)	鳥取駅周辺
12月4日(月)	10:00～11:30	運動について (実技・講話)	駅南庁舎 地下1階 B5会議室
1月15日(月)	10:00～11:30	次年度計画について 情報交換	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
2月5日(月)	10:00～11:30	栄養の話 (管理栄養士の講話)	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
3月4日(月)	10:00～11:30	今年度の振り返り 情報交換	駅南庁舎 地下1階 B2会議室

✳️毎回、水分、タオル等は各自ご持参ください。

✳️今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、急遽開催中止または変更となる場合があります。ご了承ください。

【お問い合わせ】

以下の連絡先にお電話いただくか、パソコン・スマートフォン等からご確認ください。



鳥取市保健所 健康・子育て推進課 健康づくり係

電話：0857-30-8581 FAX：0857-20-3965

鳥取市富安二丁目138-4 駅南庁舎1階